

Encartes
ISSN 2594-2999, Bajo licencia Creative Commons
encartesantropologicos@ciesas.edu.mx



Le Menestrel, Sara
Expulsar el avatar. Controversias, certificación y paradigma científico en el campo emergente de la meditación *mindfulness* (Francia, Estados Unidos)
Encartes, vol. 4, núm 7, marzo 2021-agosto 2021, pp. 162-202
Enlace: https://doi.org/10.29340/en.v4n7.164
Sara Le Menestrel ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4188-3156



EXPULSAR EL AVATAR. CONTROVERSIAS, CERTIFICACIÓN Y PARADIGMA CIENTÍFICO EN EL CAMPO EMERGENTE DE LA MEDITACIÓN *MINDFULNESS* (FRANCIA, ESTADOS UNIDOS)*

EXPELLING THE AVATAR. CONTROVERSIES, CERTIFICATION AND SCIENTIFIC PARADIGM IN THE EMERGING FIELD OF MINDFULNESS (FRANCE, UNITED STATES)

Sara Le Menestrel**

Resumen: El despliegue de la meditación *mindfulness* en los más variados espacios de la vida social ha provocado en los últimos años voces disidentes dentro del propio mundo que constituye. Ante una deriva del mercado que se considera perjudicial, los productores de ese campo de conocimiento dictan normas destinadas a diferenciar la meditación *mindfulness* de sus avatares. Este artículo explora las fronteras del campo emergente de la *mindfulness* mediante el análisis de las controversias que lo atraviesan. La competencia entre las racionalidades científica y religiosa no resiste el posicionamiento múltiple de los actores que transitan de un contexto a otro, en una estrategia de acumulación de legitimidades plurales. Al reclamar la renovación epistemológica de las investigaciones sobre la meditación *mindfulness*, las "ciencias contemplativas" cuestionan el paradigma de la "ciencia occidental" y defienden el diálogo entre las ciencias experimentales y las prácticas contemplativas.

Palabras claves: meditación *mindfulness*, espiritualidad contemporánea, campo científico, historia de la ciencia, cuidado.

EXPELLING THE AVATAR. CONTROVERSIES, CERTIFICATION AND SCIENTIFIC PARADIGM IN THE EMERGING FIELD OF MINDFULNESS (FRANCE, UNITED STATES)

Abstract: The display of mindful meditation in the most minute spaces of social life has led in recent years to dissident voices within the very world it builds. In the

* Quisiera agradecer profundamente a Kali Argyriadis por sus sugerencias y su inquebrantable apoyo en el proceso de publicación y de traducción de este artículo.

** Centro Nacional de Investigación Científica.

ISSN 2594-2999, Bajo licencia Creative Commons
Encartes 7 • marzo 2021-agosto 2021, pp. 162-202
Recepción: 11 de marzo de 2020 • Aceptación: 16 de junio de 2020
https://encartes.mx





face of a commodification considered harmful, the producers of this field dictate norms to tell mindful meditation apart from their avatars. This article explores the frontiers of the emerging field of mindfulness by analyzing the controversies running through it. The competition between scientific and religious logics does not resist the multiple positioning of actors that transit between one context and the other, in a strategy of accumulation of plural legitimacies. When contemplative sciences demand the epistemological renovation of research on mindful meditation, they question the scientific paradigm of "Western science" and defend the dialogue between experimental sciences and contemplative practices.

Keywords: mindfulness meditation; contemporary spirituality; scientific field; history of science; care.

En los Estados Unidos como en Europa, el abanico de usos de la meditación *mindfulness*[1] se ha ido expandiendo de manera continua en las últimas tres décadas. Su institucionalización en el ámbito médico de ambos marcos, en el que ha ganado legitimidad científica como herramienta terapéutica, se está consolidando significativamente; el sistema de salud británico la recomienda, por ejemplo, en la prevención de las recaídas depresivas, mientras que en Francia o en Estados Unidos fue ganando espacio en el medio hospitalario. Gracias a esas garantías científicas, se extiende progresivamente en el ámbito educativo, empresarial y penitenciario. También está presente en el escenario político y ha sido promovida por parlamentarios de Westminster, en un informe establecido por una comisión parlamentaria multipartidos, *A Mindful Nation UK* (2015), la cual recomienda su implantación, de aquí al 2020, en el ámbito de la salud, la educación, el empleo y la justicia[2]. Creado en el 2013, el grupo de reflexión The Mindfulness Initiative generó una docena de grupos similares en círculos parlamentarios a escala internacional.

[1] El término *mindfulness* es la traducción inglesa de los términos *sati* (en pali) y *smrti* (en sánscrito), que remiten a la memoria y la atención. El término inglés se ha impuesto ampliamente en el ámbito internacional para designar esta práctica. Sobre la genealogía de esa noción fundadora del budismo moderno y su interpretación actual como "atención desnuda" y "experiencia del aquí y el ahora", véase Sharf, 2015.

[2] The Mindfulness Initiative, *Mindful Nation UK, Report of the All-Party Parliamentary Group*, Oct. 2015.



Dicha evolución notable se arraiga en particular en las iniciativas emprendidas a partir del 1979 por un biólogo estadounidense, J. Kabat-Zinn: ese año implementó el programa llamado MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, reducción del estrés basada en la atención plena) en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, fundamentado en un protocolo de ocho sesiones semanales de dos horas orientado a manejar el estrés asociado con las patologías crónicas. De una práctica meditativa inspirada del budismo pasó entonces a ser un protocolo terapéutico en el campo médico. Su definición de *mindfulness* fue considerada durante mucho tiempo como la más ortodoxa, y aún predomina entre los profesionales de la salud: "Dirigir su atención de determinada manera, es decir deliberadamente, en el momento deseado, sin juicio de valor" (Kabat-Zinn, 2013: xxvii) . Fundó el mismo año en la misma universidad el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (Centro para la Atención Plena en Medicina, Salud y Sociedad), el cual desarrolló su programa en alrededor de 200 hospitales en Estados Unidos y 80 países más. Desde el 2017, ese centro de investigación y formación tiene su sede en la prestigiosa Brown University, bajo el nombre de Mindfulness Center at Brown,[3] con colaboraciones en América Latina (en particular en México) y en Europa.

En 1995, un segundo protocolo para la prevención de las recaídas depresivas conocido como *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT o terapia cognitiva basada en la atención plena) extendió el campo de la meditación *mindfulness* al terreno de la psiquiatría, al integrarla a las terapias cognitivas conductuales llamadas "de tercera ola"; se subdivide en múltiples aspectos (adicciones, estado de estrés postraumático, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos de estado de ánimo, etc.). Implementado por el psicólogo de la Universidad de Toronto Zindel Segal junto con dos colegas de Cambridge, M. Williams y J. Teasdale, los primeros cursos de formación MBCT se llevaron a cabo en Canadá, Estados Unidos[4] y Europa. En el caso de dicho continente, fue en Bélgica y luego en Suiza donde se formó con

[3] Véase https://www.brown.edu/public-health/mindfulness/home, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[4] Especialmente en la Universidad de California en San Diego y en la Universidad de Toronto.

Zindel Segal la primera generación de profesionales francófonos,[5] bajo la égida de la Universidad Católica de Lovaina y de la Asociación Suiza de Psicoterapia Cognitiva, en la ciudad de Cret Bérard.

El conjunto de protocolos terapéuticos "basados en la *mindfulness*" (MBI) derivados de aquellos dos primeros incluyen actualmente prácticas denominadas formales (meditación sentado, escaneo corporal, marcha meditativa, yoga acostado y de pie) e informales, mediante la integración de la meditación en la vida cotidiana (al fregar los platos, al ducharse), con o sin objeto (meditación sobre la respiración, los sonidos, las sensaciones corporales, los pensamientos, meditación del lago, de la montaña, de la compasión, la atención abierta a todo lo que se manifiesta), muy breves o extensas (de tres a cuarenta y cinco minutos). Estas prácticas se combinan con ejercicios de terapia cognitiva para identificar los "esquemas de comportamiento individual" y los "pensamientos negativos" (Kabat-Zinn, 2013).

Mindful eating, mindful parenting, mindful work, mindful athlete, mindful sex, mindful death… (comida atenta, crianza atenta, trabajo atento, atleta atento, sexo atento, muerte atenta): la intrusión de dicha práctica en los más distintos espacios de la vida social da lugar a duras críticas de los medios de comunicación. El periódico satírico estadounidense *The Onion* convirtió por ejemplo al "padre" de la meditación *mindfulness*, Jon Kabat-Zinn, en el blanco de numerosas críticas, caricaturizándolo con los rasgos de un monje chino del siglo VII: "Las historias orales... cuentan de un monje que molestaba a todo el mundo que encontraba, hasta que aceptaron de mala gana asistir a su mierda de curso de introducción a la atención plena" (2017).



Pero las condenas más virulentas emanan del propio mundo de la *mindfulness*: provienen de actores decididos a hacer oír sus voces disidentes ante una deriva mercantil que se considera perjudicial. En sentido opuesto de la idea de la llegada de una "revolución", de una "nación" o de un "reino" de la *mindfulness*, estos últimos años la prensa hizo sonar las sirenas de un "contragolpe". La industria de la meditación *mindfulness* es ahora fustigada como señuelo del neoliberalismo, esbirro del gran capital: la etiqueta de *McMindfulness* ha inaugurado una ola de críticas sobre el "opio

---

[5] En 2000 en la Universidad Católica de Lovaina (UCL) y en 2006 en la Asociación Suiza de Psicología Cognitiva.



de la clase media" (Drougge, 2016).[6] Las denuncias abundan en las obras especializadas, los artículos y los coloquios académicos, tanto de actores de las autoridades budistas como del mundo académico, incluyendo médicos, psicólogos, neurocientíficos y especialistas en ciencias sociales.

Decididos a luchar contra lo que perciben como una perversión, los productores de conocimiento sobre la meditación *mindfulness* hacen todo lo posible para dictar normas, proponer métodos de evaluación y establecer marcos éticos para distinguirla de sus avatares. La meditación *mindfulness* cuenta ahora con asociaciones y registros profesionales, congresos internacionales, una revista académica y títulos universitarios.[7]

Las prácticas eclécticas abarcadas en el campo del *New Age* o de las espiritualidades contemporáneas, en las que se sitúa la *mindfulness*, han sido analizadas a menudo en la literatura sociológica francesa y estadounidense como emblemáticas de la sociedad neoliberal y de un individualismo exacerbado, de una aspiración a la satisfacción individual que se sustituiría a la preocupación por el progreso social, de una "cultura terapéutica" que dependería de una lectura de las cuestiones sociales únicamente a través del prisma de las emociones.[3] Desde ese punto de vista, la meditación *mindfulness* es considerada como la manifestación ejemplar de una normatividad de la "cultura individualista" (Garnoussi, 2011, 2013). Esa normatividad se sitúa sin embargo dentro de una dinámica social y de prácticas colectivas (Altglas y Wood, 2019) cuya restitución es indispensable para comprender su fuerza de adhesión y su circulación a escala mundial. Dicha lectura individualista encuentra sus límites en la medida en que se hace justamente eco de los argumentos de muchos productores de conocimiento sobre la *mindfulness*, quienes a su vez denuncian constantemente su instrumentalización neoliberal. Por otra parte, el análisis en términos de "retoques psico-espirituales", si bien destaca los puentes y recomposiciones de sentido (Champion, 2013), concuerda con las reivindicaciones de numerosos docentes estadounidenses y británicos de la meditación *mindfulness* para quienes la complementariedad entre budismo

[6] Vease por ejemplo el blog The Mindful Cranks por Ron Purser, autor del libro MacMindfulness, 2019, Repeater Book.

[7] Por ejemplo la revista *Mindfulness* desde el 2010 o la International Conference on Mindfulness y la American Mindfulness Research Association (AMRA) desde el 2013.

y psicología se cultiva como una línea de fuerza,[8] en una herencia histórica característica del *New Age* (Kripal, 2008).

Desde el campo latinoamericano, donde las prácticas *New Age* se anclan a menudo en religiosidades propias de “regímenes de la diferencia” insertos en contextos nacionales y regionales peculiares (De la Torre *et al.*, 2016), otros autores se han dado a la tarea de matizar esta polaridad. Así, Nicolás Viotti subraya el hecho de que este tipo de análisis, parasitado por juicios morales, “no permite explicar la creciente capacidad de interpelación” que tienen en una porción importante de la población las nuevas religiosidades y las prácticas terapéuticas ligadas a ellas (2011: 10). Inscritas en una crítica del universalismo y proponiendo un acercamiento en términos de “modernidades múltiples” (Eisenstadt, 2000), varios estudios apuntaron hacia la necesidad de “desentrañar los formatos en que la religión se presenta en el espacio público, sus modos de legitimación y sus lógicas de actuación, esto es, cómo los actores dinamizan la relación entre religión, esfera pública y Estado en América Latina” (Esquivel y Toniol, 2018: 479). En el contexto hospitalario, en particular, son relevantes los trabajos que exploran la elaboración colectiva de narrativas que construyen una razonabilidad para justificar la elección de terapias alternativas por parte de los usuarios (Bordes, 2015), o que sacan a la luz el proceso de negociación en torno a lo sagrado entre médicos y pacientes (Bordes y Sáizar, 2018).

Los estudios latinoamericanos, basados en encuestas etnográficas de larga duración, resultan además sumamente inspiradores en cuanto a la metodología utilizada. En efecto, un *corpus* de fuentes escritas, aunque indispensable, no basta para analizar los mecanismos de despliegue de la meditación *mindfulness* en el campo de la salud (en su sentido más amplio), el mundo heteróclito que ésta constituye y el posicionamiento múltiple de sus líderes. Para poner al descubierto su *modus operandi*, es indispensable un



[8] Kripal muestra de qué manera Esalen, lugar emblemático de las prácticas *New Age*, se ha construido como una síntesis de la psicología occidental y de las prácticas contemplativas orientales. Otros ejemplos actuales forman parte de esa herencia: la integración de la “psicología budista” en la formación académica estadounidense en psicoterapia; la colaboración de dos líderes británicos de la *mindfulness*, la maestra budista C. Feldman y el psicólogo clínico W. Kuyken, autor de un articulo en la prestigiosa revista médica *The Lancet*, que publicaron juntos el libro *Mindfulness: Ancient Wisdom Meets Modern Psychology* (2019).



enfoque etnográfico extensivo y multisituado. En este artículo, desearía aprovechar la etnografía que inicié desde 2015 en Francia y en los Estados Unidos (bahía de San Francisco y Massachusetts).[9] En vez de limitarme a las controversias que animan el mundo de la *mindfulness* y saturan el espacio mediático, propongo una perspectiva diferente: comprender "desde dentro", contrastando los discursos con la práctica observada, de qué manera la meditación *mindfulness*, aun estando sujeta a luchas feroces, se constituye como un campo en sí mismo (Bourdieu, 2007: 91) y logra *faire corps* (consolidarse colectivamente). En lugar de considerar la meditación *mindfulness* como una manera de "cuestionar el monopolio de la ciencia médica sobre la salud" (Durisch *et al.*, 2007: 7), el desafío reside por lo tanto en dar cuenta del entramado de las racionalidades científica y religiosa, sacando a la luz los desafíos de legitimidad que en unas ocasiones las hacen competir entre sí, mientras que en otras las colocan en un juego de alianzas.

Este artículo se inscribe en la línea de reflexión de Judith Fadlon (2017) sobre el proceso de domesticación de las terapias llamadas alternativas o complementarias en el seno de la biomedicina, proceso que refleja tanto la legitimación de estas prácticas como, en un movimiento de toma y daca, un cambio del paradigma médico en el cual el campo de la *mindfulness* pretende desempeñar un papel relevante, como veremos más adelante.

[9] Mis investigaciones se realizaron tanto en entornos clínicos como no clínicos, de forma paralela a investigaciones en centros de meditación budista. Comencé siguiendo el protocolo MBSR en París, instruida por una psicoterapeuta. Mi investigación en Francia continuó en hospitales y consultorios de psicoterapia: entrevistando a terapeutas y pacientes, participando en iniciaciones para estudiantes de medicina, en cursos orientados a la profesionalización para los profesionales de la salud, así como en ciclos destinados a los pacientes o abiertos a todo tipo de público. Seguidamente, llevé a cabo investigaciones en los Estados Unidos en los dos principales centros de difusión de la meditación *mindfulness* ubicados en la costa este, en Massachusetts, y en la costa oeste, en la bahía de San Francisco, donde realicé entrevistas a pioneros del desarrollo *mindfulness*, a docentes y practicantes. Participé en un ciclo MBSR para pacientes en un hospital de Oakland, luego en cursos en centros de meditación budista, así como en un retiro de silencio de ocho días en la Insight Meditation Society (Barre, Mass). Tanto en Francia como en los Estados Unidos hice varios retiros no residenciales con maestros de la meditación franceses, británicos y estadounidenses. Participé también en la *International Mindfulness Conference* en febrero de 2019 en Auckland (Nueva Zelandia).

Da también continuidad a la reflexión iniciada por D. McMahan (2017) y Braun (2017), que destaca la porosidad de las fronteras entre "religioso" y "laico" y contempla el "movimiento *mindfulness*" como una manifestación de los lazos existentes entre secularismo y budismo moderno y de las múltiples configuraciones del secularismo (Esquivel y Toniol, 2018).

Más allá de las rivalidades entre las autoridades budista y científica, la etnografía implicada, basada en la observación *in situ* de los profesionales de la salud, investigadores, universitarios y maestros budistas cuyos estatutos a menudo se entrecruzan, revela divergencias internas y un enfoque pragmático que ilustra los registros polimorfos entre los cuales se mueven los actores de la *mindfulness*, entre la ciencia, la atención médica, el interés por el bienestar general del paciente y la espiritualidad. Para comprender las líneas de fractura que dividen a los productores de conocimiento sobre la meditación *mindfulness*, "el análisis de controversias" resultante de la historia de las ciencias, que explora el disenso como "el destino de toda fabricación de conocimiento", se utiliza para considerar la heterogeneidad de los regímenes de legitimación y los medios de normalización que conducen al consenso (Pestre, 2007). ¿Cómo se dibujan las fronteras del campo emergente de la *mindfulness*? ¿Cuál es la base para la circulación y la reapropiación de sus habilidades? ¿De qué manera las lógicas operativas transversales de la *mindfulness* alteran la competencia entre las racionalidades científica y religiosa?

¿Racionalidades rivales?

Septiembre de 2017, 16:00 h., servicio de psiquiatría para adultos de un hospital parisino, notas de campo.

> En una pequeña habitación que sólo tiene como accesorio una pizarra blanca, una docena de pacientes se encuentran por primera vez en un programa de terapia cognitiva basada en la atención plena, denominada MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*). Un compromiso de ocho semanas, a razón de una sesión de dos horas por semana. Sentados alrededor de mesas dispuestas en cuadro, las miradas convergen en la doctora F., psiquiatra, quien los ha recibido a todos con anterioridad.[10] Sonriente, toma pausadamente

[10] Exceptuando a las personas y lugares conocidos, todas las demás personas relacionadas con el texto permanecen anónimas.



la palabra. “Quisiera proponerles un viaje. Durante ese viaje, que podrá ser difícil, la práctica será primordial. Los invito a hacer a un lado todas sus expectativas. Se trata de su experiencia, sean benévolos con ustedes mismos y con los demás”.

A continuación propone el ejercicio de la uva, primera experiencia de introducción al protocolo. Su asistente distribuye a cada uno de los participantes una pasa. La doctora F. guía hasta sus más mínimos gestos: les invita a observarla, como si nunca antes hubiesen visto nada parecido, a tocarla, a examinar su textura, sus relieves, a olerla, a anotar los pensamientos que les vienen a la mente, para finalmente llevarla lentamente hasta la boca, masticarla y al final tragarla, prestando atención a cada una de sus sensaciones corporales. Seguidamente se les invita a que se presenten a su vecino precisando el motivo que los trae, y luego a hacer esa misma presentación al resto del grupo: insomnio, depresión, trauma tras los atentados de 2015, crisis de pánico, ansiedad en el trabajo, síntomas asociados al diagnóstico bipolar, trastorno límite de la personalidad, los perfiles son eclécticos.

Después propone otro ejercicio de 30 minutos, el escaneo corporal, una de las llamadas prácticas formales de la *mindfulness*. Consiste en fijar la atención sobre cada parte del cuerpo velando por llevarla nuevamente a las sensaciones cada vez que surgen los pensamientos. Se debe comenzar por los dedos de los pies y terminar en la parte superior del cráneo. La doctora explica cómo practicar en casa durante la semana. Además de la meditación sentado o el escaneo, “la meditación se realiza a toda hora, en cualquier circunstancia, no se necesita un ritual o un lugar específico. Es aquí y ahora. Cuanto más se inserte en los hábitos, más se convierte en algo automático”. Entre las consignas, una comida debe hacerse en plena conciencia. Con una mirada pícara, dice: “¡Cuidado, no se trata de pasar cuarenta y cinco minutos comiendo una hoja de ensalada, porque si no van a aterrizar en un psiquiátrico!”

La vez siguiente, después de dialogar sobre la práctica de la semana, propone una meditación sentados. Tres golpes de una varilla telescópica hacen resonar el sonido cristalino de una campanilla. La doctora F. guía entonces a los presentes durante treinta minutos. Después invita a quienes lo deseen a dar testimonio de su experiencia.

— Tuve la impresión de que mis manos se separaban de mi cuerpo, dice alguien.

— Para mí fue muy doloroso en la espalda.

— ¿Cómo se suele reaccionar al dolor? pregunta la doctora.
Varias voces concuerdan:
— Tratamos de encontrar una posición analgésica.
Ella asiente.
— Aquí, acogemos con amabilidad.
A una mujer que replica que el dolor se intensificaba, le explica:
— El objetivo no es hacer desaparecer el dolor, sino ver que puede cambiar. Por ello se necesita una duración mínima de meditación.

Luego continúa con una alegoría del cambio contando una historia, algo que marcará cada sesión, en esta ocasión se trata de un cuento indio. Durante otra sesión, será "La casa de huéspedes", un texto del poeta sufí Rumi del siglo XIII, utilizado en el protocolo para ayudar a diferenciar la postura de acogida de la resignación ante los pensamientos negativos y las experiencias dolorosas.

Elasticidad semántica

Los protocolos "basados en la *mindfulness*" se clasifican por lo tanto como meditación *mindfulness* secular, corriente principal o contemporánea destinada a una finalidad específica, la del cuidado de la salud y el mejor vivir, en contraste con la *mindfulness* llamada budista, religiosa o tradicional. Esta línea divisoria está ligada a racionalidades que compiten entre sí y que enfatizan los profesionales de la salud por una parte, y los líderes religiosos por otra. La autoridad científica identificada con los profesionales de la salud basa su legitimidad en su fiabilidad mediante el régimen de prueba y de examen médico, mientras que la autoridad budista reivindica la paternidad de la meditación y su marco ético.[11]

Si bien se asocia sistemáticamente al protocolo de Kabat-Zinn en el contexto francés, la polisemia de la meditación *mindfulness* es mucho mayor en los Estados Unidos y varía según las regiones: en la bahía de San Francisco, su uso es transversal a los centros de meditación budista, todas

[11] La genealogía de las prácticas asociadas a la *mindfulness* forma parte del desarrollo de la meditación de masa y de un proceso de secularización establecido por monjes birmanos reformadores quienes sientan las bases del budismo moderno (Braun, 2013; D. L. McMahan & Braun, 2017). El protocolo MBSR es presentado como un híbrido entre la meditación zen y vipassana, combinada con el yoga y con prácticas tibetanas y vietnamitas mahayana (Dunne, 2015; Kirmayer, 2015).



las tradiciones combinadas, aun cuando los centros vipassana la movilizan más que los zen. La referencia a los protocolos médicos no es tan significativa allí como en la costa este, donde surgieron, y donde más se pone de relieve el régimen de la cientificidad.

Estas múltiples interpretaciones sobrepasan los debates nominalistas. Más allá de la trama altamente estructurada de los manuales (Kabat-Zinn, 2013; Segal *et al*., 2016), los docentes –incluidos los profesionales de la salud– se ocupan de las directrices, ya sea para flexibilizarlas, complejizarlas, o combinarlas con otras técnicas terapéuticas, contribuyendo así a ampliar su campo de acción. Mientras en Francia la meditación *mindfulness* durante mucho tiempo estuvo reservada al campo de la psiquiatría (Le Menestrel, inédito), hoy su uso está integrado a un enfoque trans-diagnóstico que explora los mecanismos comunes del dolor (disfunción atencional, estrategias de evitación). La categoría genérica de "terapia basada en la *mindfulness*" aparece allí como un programa de rehabilitación de la atención basado en la aceptación del dolor tanto orgánico como psíquico, como propone la psicóloga clínica S. Orain-Pelissolo en su manual *Étreindre votre douleur, éteindre votre souffrance: la thérapie basée sur la pleine conscience* (2018). En los Estados Unidos hay programas de rehabilitación dedicados a las adicciones (una nueva interpretación budista del programa *12 pasos* de Alcohólicos Anónimos), programas de rehabilitación de detenidos y de manejo de la violencia (Prison Mindfulness Institute) y de las organizaciones nacionales e internacionales que laboran en la institución escolar (Mindful Schools, IBme).

Contrariamente a las vertiginosas variaciones de que se hacen eco los medios de comunicación, los practicantes se resisten a cualquier tipo de clasificación monolítica: la meditación *mindfulness* no se limita a una técnica, a la relajación, a una terapia o a una práctica espiritual o de bienestar. Tanto en el contexto budista como en el secular, ésta se superpone a las nociones de presencia, conciencia, atención abierta y conocimiento, competencia, entrenamiento atencional o mental, inteligencia emocional, benevolencia o compasión. Esta polisemia conduce a encasillar la práctica en una atención al momento presente (como en la expresión "estar *mindful*" o "estar atento") y a las sensaciones corporales.

"No somos monjes tibetanos"

En el marco francés de mis encuestas, los profesionales de la salud han in-

sistido a menudo en la delimitación clara de las fronteras entre el enfoque asistencial y la dimensión espiritual. El hecho de que una investigadora del Centro Nacional de Investigación Científica (CNRS, por sus siglas en francés) se interese por el uso de la meditación *mindfulness* en el campo terapéutico probablemente ha contribuido a movilizar esa distinción, al menos en un primer momento. Numerosos médicos abogan, de hecho, por restringir el ejercicio de la meditación en el campo de la salud mental a los profesionales de la salud, pues los conocimientos en psicopatología se consideran indispensables. Cuando sostengo un encuentro con Sylvie, psiquiatra en un hospital parisino donde imparte ciclos MBCT y forma instructores, ella insiste por ejemplo en situarse en un enfoque pragmático, en tanto que médica e investigadora de un servicio de un hospital universitario: "El objetivo es brindar una atención médica que funcione a pacientes que sufren". Ante las referencias al budismo y a la "meditación tibetana" por parte de algunos sus colegas, ante la lealtad de J. Kabat-Zinn y de Z. Segal quienes posan junto al Dalai Lama, Sylvie no puede contener su irritación.

Tomando el lado opuesto de esta postura, la doctora pone de relieve la complejidad de lo que presenta como un programa neuropsiquiátrico, al trabajar ella misma en la investigación clínica sobre el tema. Siguiendo esta perspectiva, forma distintos grupos (bipolares, trastornos de ansiedad, depresivos, bulímicos, alcohólicos) que permiten el uso de escalas de evaluación internacionales y resultados fiables a los ojos de la comunidad médica. En el momento de nuestra entrevista, en 2015, no hablaba de meditación a sus pacientes: "Les decimos que es una terapia experimental, que haciéndola se descubre de qué se trata." De esta manera suprime firmemente la espiritualidad de cualquier enfoque terapéutico. "Eso no tiene nada que ver con el budismo", explica a los internos que forma. Sin embargo, precisa:

> Aquí no hay nada espiritual para los pacientes. Hay que distinguir bien entre un camino espiritual, una espiritualidad, laica, religiosa, de MBCT, que es un programa pesado, extremadamente complejo… Hay dentro herramientas muy complicadas, que son absolutamente mágicas, pero es complicado, muy neuropsicológico (entrevista, 30 de abril de 2015).

Alejada en un primer momento, la dimensión religiosa se vuelve a insinuar en la retórica ("herramientas mágicas") y en la práctica. Al igual

que su colega mencionada en el apartado etnográfico, Sylvie, no duda en leer a los internos "La casa de huéspedes"[12] de Rumi. Esta ambivalencia también se percibe en aquellos que han establecido los criterios de "buena práctica", todos adentrados en un largo recorrido como practicantes de la meditación en variadas tradiciones budistas, mientras que defienden una jerarquización de los protocolos: la "primera generación" (limitada a la MBSR y MBCT) se define como "empíricamente probada" y despojada de cualquier dimensión "religiosa, esotérica y mística", en contraste con la segunda generación (Crane, 2017; Crane *et al.*, 2016).

En Francia, esta reivindicación de una práctica "fuera de cualquier creencia religiosa" se enmarca en una directriz institucional de respeto al régimen científico y al principio de laicidad necesaria para evitar levantar sospechas de "ejercicio ilegal de la medicina", un régimen propio del derecho francés que criminaliza toda forma de terapia alternativa cuyos efectos no han sido comprobados científicamente, separando así de manera muy estricta la categoría de profesionales de la salud de la de "charlatanes".[13] Muchos señalan los múltiples obstáculos que han debido superar para anclar los protocolos en sus hospitales, entre el descrédito, el desprecio y las acusaciones de irracionalidad. Los terapeutas que participan en la formación de la terapia basada en la meditación *mindfulness* están especialmente preocupados por cumplir las normas dictadas por la inspección laboral –ya sea que la validen o se distancien de ella–, a riesgo de que se les niegue la condición de formadores. Además, el espectro de la deriva sectaria y la irracionalidad es agitado por la MIVILUDES (Misión Interministerial de Vigilancia y Lucha contra las Derivas Sectarias, por sus siglas en francés) y retomado por los sindicatos, incluso para terapias ampliamente extendidas y validadas por el sector médico, como el *Eyes Movement Desensibilation and Reprocessing* (reprocesamiento y desensibilización mediante el movimiento ocular, EMDR por sus siglas en inglés) (Luca *et al.*, 2019).[14]

[12] Véase https://sloyu.com/2017/04/29/la-casa-de-las-huespedes-poema-de-rumi-emociones/, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[13] Definido en los artículos L. 4161-1, L. 4161-5 del Código de Salud Pública.

[14] "Implementado por personal no médico fuera de cualquier protocolo asistencial validado científicamente, el EMDR puede conducir a un riesgo de retención mental" (MIVILUDES, 2018). En un comunicado del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Investigación Científica – Confederación General del Trabajo del 25/11/2015, "Las universidades

Aunque el entusiasmo por la *mindfulness* en el ámbito clínico sigue creciendo, la creación de títulos en las facultades de medicina ha estado llena de obstáculos. Las estrategias de ocultación desplegadas ilustran bien el temor "de avanzar al descubierto" con el riesgo de ser humillado públicamente por los colegas (¿qué fumaste?). Las garantías universitarias en términos de jerarquía (apoyo del decano) y de estatus (miembro de un servicio de un hospital universitario) han sido indispensables para lograrlo después de años de sensibilización progresiva (presentación en el servicio, ciclos para el personal asistencial, módulos opcionales para los estudiantes de medicina). Exceptuando a los investigadores en ciencias cognitivas más reconocidos en el campo de la meditación, otros provenientes de las mismas instituciones (INSERM, CNRS) no se permiten exhibirla como objeto de estudio, sustituyéndola por "el proceso atencional", el "estrés" –correlacionado con las neurociencias y la epigenética–, cambios semánticos calificados por algunos como "caballos de Troya" necesarios para superar la desconfianza. Esta dinámica recuerda el conflicto que opuso al magnetismo y la medicina institucional en el temprano siglo XIX en Europa, y luego el desafío que fueron las "ciencias psíquicas" para los teóricos de la psicología dominante a principios del siglo XX (Mancini, 2006).

"La ciencia como religión"

Los científicos están lejos de ser los únicos en "alertar". La obra publicada en 2016 *What's Wrong with Mindfulness* refleja las preocupaciones de los especialistas zen en los Estados Unidos, para quienes el "movimiento *mindfulness*" ha exacerbado un triple proceso de secularización –del que desde entonces se convierte en sinónimo–, de instrumentalización y desarraigo del budismo (Rosenbaum y Magid, 2016). Algunos autores condenan la perversión del fundamento mismo de la meditación: "Preservando la centralidad del no lucro es como el zen puede potencialmente mantener su integridad en medio de una sociedad basada en el mercado". Otros se esmeran en deconstruir los mitos de la *mindfulness* basándose en el trabajo de los científicos que critican las distorsiones de la "ciencia de la *mindfulness*" (Rosenbaum, 2016: 60). Se observa así una convergencia de las críticas

francesas, lugares de enseñanza de lo irracional", la meditación de atención plena se encontraba dentro de una lista de títulos considerados culpables de derivas sectarias, con la complicidad del Ministerio.



religiosas y científicas sobre la práctica.

A quienes sostienen que la ética budista es garante de la integridad de la *mindfulness* (Monteiro *et al.*, 2015), varios teóricos del budismo replican que sus diferentes tradiciones están impregnadas de concepciones divergentes e incluso irreconciliables de la *mindfulness* (Dreyfus, 2011; Dunne, 2015; Sharf, 2015). La suspensión de juicio, que se integra en la ortodoxia de la meditación *mindfulness* a través de Kabat-Zinn, es particularmente objeto de debate entre quienes defienden un marco ético específico y los que predican su abandono.

En vez de cuestionar los usos terapéuticos de la meditación *mindfulness*, otros teóricos reivindican el papel del budismo en el tratamiento de las psicopatologías. Apoyándose en la doble posición de monje y psicólogo, aspiran a una legitimación científica de la *mindfulness* budista. Algo que demuestra el acrónimo *Buddhist-derived intervention* (BDI o intervención derivada del budismo) calcado de la terminología médica *Mindfulness-Based Intervention* (MBI o intervención basada en la atención plena) (Van Gordon *et al.*, 2015).

Muchos líderes del budismo moderno se disocian de esta lógica de competencia con el campo científico al igual que de aquellos a quienes consideran "fundamentalistas", según los cuales la *mindfulness* secular precipitaría "la pérdida del *dharma*". En este sentido, la trayectoria de Greg y la visión que se ha forjado son ejemplo de la adaptación en curso ante un proceso de secularización del que es al mismo tiempo testigo y personificación. Maestro, doctor en estudios budistas, monje zen y profesor de *dharma* en la tradición *vipassana*, ejerce su actividad en los mayores centros de difusión de la *mindfulness* y participa en los debates sobre las modalidades de su secularización. Después de una marea negra en la costa de Santa Bárbara, Greg se interesa por el movimiento ecologista y emprende en 1972 estudios medioambientales. Fascinado por el clima de efervescencia de la contracultura, detractor de la guerra de Vietnam y temiendo los riesgos del activismo político, el budismo aparece para él como una respuesta a su búsqueda de sentido. A los veinte años se va a vivir a una de las comunidades más grandes de la época, The Farm, en Tennessee, donde la lectura de lo que considera como una "biblia", el "best seller" *Zen Mind, Beginner's Mind* de S. Suzuki Roshi, lo conduce hacia el zen, como a muchos actores de la *mindfulness* de su generación. Después de pasar un año en Noruega, donde nació, su experiencia en una granja lo lleva a retomar los estudios

cursando la especialidad de agronomía en la Universidad de Davis. En 1978, con el título en sus manos, trata de apoyar su práctica de meditación convirtiéndose en miembro de la congregación soto zen del San Francisco Zen Center (Centro Zen de San Francisco), fundada por S. Roshi en 1962. Tras una vivencia de nueve meses en Green Gulch, la granja del Centro, donde combina la actividad agrícola y la meditación, reside durante tres años en el monasterio de Tassajara, el primer centro de formación soto zen de la costa oeste.

Durante una estancia en Japón, viaja a Tailandia para renovar su visa y descubre la meditación *vipassana*. Su práctica se nutre de un ir y venir entre estas dos tradiciones y de largos retiros que lo llevan a seguir las enseñanzas de los monjes de mayor renombre de la época en Japón, Tailandia y Birmania, pero también de los líderes occidentales de la meditación *vipassana* en los Estados Unidos que fundaron la Insight Meditation Society (IMS) en 1976. Inicia una carrera de estudios budistas en Stanford. Mientras concluye su doctorado, le ofrecen la posibilidad de enseñar la meditación *vipassana* en un grupo semanal de la bahía de San Francisco que gana en importancia. Con el paso de los años, ese centro de meditación establecido ahora en Redwood City se convierte en uno de los de mayor renombre de la región y luego del país.

Su trayectoria lo lleva a una lectura reflexiva del proceso de secularización de la meditación: "La gente como yo que fue a Asia... lo tomamos como el budismo ortodoxo. Lo que no sabíamos en ese momento era que cuando ellos eran jóvenes, eran los progresistas radicales. Y hubo mucha controversia" (entrevista, 17 de agosto de 2016). Greg establece un paralelo con el enfoque de Jack Kornfield y Jo Goldstein cuando fundan la IMS:

> Tomaron la clara decisión de eliminar la mayor parte del budismo. Ningún ritual, ningún canto, ninguna estatua budista. Así que está cerca de ser budismo secular... fueron muy radicales cuando empezaron a enseñar. ¡Y ahora son la ortodoxia!

Greg pone así de relieve el papel determinante de los líderes occidentales del budismo moderno en el desarrollo de una meditación secular.

> Los budistas seculares, que se acercan a esto con varias preguntas, preocupaciones, asuntos, tienen mucho que ver con tratar de evitar lo sobrenatural:



> el renacimiento, los seres, los dioses, creer que Buda es de alguna manera una persona sobrenatural, creer en algunos de los poderes psíquicos que se supone que debemos creer en el budismo es difícil de aceptar para algunas personas... Algunos han elegido ser fundamentalistas, aceptan todo el asunto tal como es. Si viene de Asia debe ser verdad. Algunos son mucho más reflexivos y analíticos sobre lo que aceptan.

Al destacar las disparidades de las tradiciones budistas ("como las manzanas y las naranjas", precisa Greg) que atenúan cualquier conflicto de lealtad, defiende las nuevas interpretaciones occidentales, preocupado por la compatibilidad que considera indispensable para la adhesión de los practicantes. También valora la denominación "budismo natural", en contraste con la dimensión "sobrenatural" que reserva para los fundamentalistas y el misticismo oriental, perpetuando así una frontera con la racionalidad occidental. La trayectoria de Greg resalta la multiplicidad de posicionamientos inherente al despliegue de la meditación *mindfulness* y arroja luz sobre la perspectiva pragmática de muchos maestros budistas que la promueven. La secularización extensiva de la meditación *mindfulness* abre una "puerta de entrada hacia el *dharma*" de la que se debe obtener beneficios.

Como "profesor de *dharma*" británico desde hace veinticinco años, que enseña en los principales centros internacionales de meditación vipassana, Youri da continuidad a la reflexión de Greg, quien de hecho me recomienda sus enseñanzas. A modo de espejismo ante aquellos que reivindican el estatus científico del budismo en el campo médico, él invierte la lógica:

> Mi opinión sobre esto es que básicamente la ciencia se ha convertido en nuestra religión. Si dicen que lo hicimos y la ciencia lo demostró, todos lo creemos. Y por supuesto la ciencia no siempre es confiable. De hecho, la ciencia está en el negocio de probar constantemente que está equivocada. Ésa es toda su trayectoria de desarrollo. Lo que sea que hayamos pensado hoy, mañana descubriremos que no fue así. Así que hay un lenguaje de confianza y tranquilidad en ese tipo de programa. Si quiere demostrar a su gente que funciona, está bien, pero no estoy realmente interesado en demostrarlo en esos términos. Me interesa que la gente vea por sí misma haciéndolo. Pero si un estudio científico obtiene fondos del gobierno para proporcionar entrenamiento de *mindfulness* en las escuelas, ¡demonios, sí! (entrevista, 16 de



julio de 2017).

Aunque Youri dice sentirse entristecido por la estrategia de convicción médica basada en grupos de control aleatorios, su visión sigue siendo pragmática: ésta constituye un elemento de difusión fundamental para la adhesión de nuevos fieles. En lugar de oponer las racionalidades científica y religiosa, Youri las ve como religiones distintas. Así, él diferencia el régimen de la prueba científica de una enseñanza budista "que funciona según su propia lógica", mediante la práctica. Mientras que la ciencia asume el estatus de religión, ésta se vuelve empírica. No se trata de luchar para monopolizar la autoridad y los recursos sobre la meditación *mindfulness* sino más bien de encontrar los términos de un compromiso, o incluso de una alianza, entre saberes que consideramos están, tanto uno como el otro, basados en la experiencia.

Comprometerse como instructor

Si bien Youri y Greg se dedican a la enseñanza en centros de retiro budista, muchos "profesores de *dharma*" hoy en día hacen carrera transitando por contextos variados. La Insight Meditation Society constituye un punto de conexión en los circuitos[15] de la *mindfulness* como lugar de retiro y formación y desempeña un papel cada vez más importante en este entramado de campos. Formado en el IMS y en el protocolo MBCT, Chris enseña en retiros budista, ejerce la psicoterapia de manera privada en Oxford, forma docentes en el Mindfulness Center de la Universidad de Oxford[16] y coordina los cursos propuestos en Westminster.

El uso de un amplio abanico de registros no se limita a los líderes religiosos, ni mucho menos. Antes psiquiatra en un hospital parisino, instalada como psicoterapeuta independiente e instructora MBCT, Karine se implica activamente en la promoción de la meditación *mindfulness* en Francia. Considera que ha luchado mucho para "evitar la disolución del protocolo MBCT" defendiendo su especificidad como "una herramienta de terapia

[15] Sobre el concepto de circuito en tanto que "padrón de la distribución y articulación de establecimientos que permiten el ejercicio de sociabilidad por parte de usuarios habituales, que no supone necesariamente una contigüidad espacial, pero sí una articulación por prácticas típicas", véase Magnani, 1999.

[16] Véase https://www.oxfordmindfulness.org/, consultado el 10 de diciembre de 2020.



cognitiva muy sutil sobre los mecanismos de la rumiación". En 2015, un vecino de su consultorio parisino que practica la meditación vipassana le permite disponer gratuitamente de un local tranquilo, para ofrecer veladas semanales "de iniciación a la meditación secular" gratuitas y abiertas a todos. La historia sobre el origen de este espacio durante una conversación es similar a la de otros instructores (incluyendo a Kabat Zinn) que evocan la "visión" a partir de la cual nació su proyecto después de una meditación.

A pesar del hecho de que se ofrezcan sesiones en varios consultorios psicoterapéuticos y servicios hospitalarios para ayudar a mantener la práctica, ella elige otro espacio fuera del entorno terapéutico. Muchos de los instructores que allí se alternan de una semana a otra son profesionales de la salud, pero también incluyen otros perfiles (docentes, abogados…) que ostentan como prueba de legitimidad tanto su formación y estatus de instructores de protocolo (MBSR, MBCT) como su condición de monjes, en este caso soto zen. El funcionamiento de este espacio es, por tanto, similar al que ofrecen numerosos centros de meditación en los Estados Unidos que dicen ser de budismo moderno (o *Insight*): se basan en la entrega, la apertura a todos, la frecuencia semanal y un cuerpo docente que se mueve entre los centros de meditación budista, los consultorios psicoterapéuticos y las instituciones médicas, educativas y empresariales.

En el otoño de 2017, poco después de haber publicado en su *blog* el manifiesto sobre la compasión del Dalai Lama, Karine explica por qué ha decido retirarlo:

> Vamos como de puntitas todo el tiempo. En efecto, la meditación de atención plena, por muy secular y formalizada que sea, es resultado de las tradiciones budistas... Nos enfrentamos a todo tipo de resistencia, pues [ésta] trastorna nuestra relación con el mundo, con los demás, con la materialidad. El espíritu cartesiano puro está dañado y sin embargo la meditación y sus efectos son extremadamente racionales, se ha demostrado que son benéficos (Liénard, 2017).

Al mismo tiempo que Karine cuestiona la racionalidad científica, la reafirma recurriendo al régimen de prueba y al "espíritu cartesiano".

En la misma época, Karine lanza un curso de formación que propone un currículo "a la carta" abierto a todos (profesionales de la salud o no), independientemente de la intención (profesionalización o no). "Todos es-

tamos de parto", me explica. Su equipo está compuesto por profesionales de una gama ecléctica de orígenes, todos diplomados en la universidad (medicina, ciencias humanas y sociales, artes gráficas). Entre ellos, hay un monje zen de la tradición Thich Nat Han, quien hoy en día enseña en el medio empresarial después de haber introducido cursos de meditación para dirigentes de la empresa agroalimentaria Casino.

Se observa así una brecha entre las controversias que animan el campo de la *mindfulness* y la manera en que los actores acomodan y concilian sus diferentes campos de acción y discursos. Los docentes destacan particularmente estos registros polimorfos mediante los diferentes estatus que acumulan, los que resaltan o dejan a un lado según el público al que deban convencer. Su condición de instructores –conjugada con el lugar de su formación como garantía de respetabilidad– prevalece por encima de todas las demás.

Demostrar su valor: certificación, normas y estatus

Son precisamente los criterios de respetabilidad de los instructores los que han situado la certificación en el centro de intensos debates. Ya adquirida, la legitimidad médica de los protocolos terapéuticos "basados en la *mindfulness*" no basta para garantizar la de sus instructores. En los últimos años, la política de certificación ha estado modificando constantemente sus modalidades. Forma parte de un proceso de *boundary-work* ("trabajo de frontera", Gieryn, 1983), enmarcado en estrategias de profesionalización científica basadas en la delimitación entre los criterios que entrarían en el ámbito de la ciencia y aquéllos excluidos de él, relegados aquí al campo religioso, mientras que los propios actores –como hemos visto– están de hecho lejos de atenerse a esas fronteras.

La "buena práctica"

Ante la extrema diversificación de los protocolos según múltiples formatos (cursos, jornadas, fines de semana, retiros), pero también debido a la fuerte expansión de la demanda de formación de instructores a escala internacional, los centros pioneros en la formación basada en la meditación *mindfulness* muestran desde los años 2010 una preocupación por garantizar la profesionalidad de los docentes que forman en un mercado cada vez más competitivo. Mediante un proceso de selección y jerarquización, las normas establecidas convergen hacia el mismo objetivo: separar el grano de la paja según sus propios criterios.



Aun cuando varios institutos de formación gozan de una buena situación desde principios de los años 2000, es el Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM, por sus siglas en inglés) de la Universidad de Massachusetts el que conserva la paternidad del protocolo médico para patologías crónicas, MBSR. En los años anteriores a su migración a Brown University, se dio a la tarea de complejizar su programa de formación, suscitando virulentos debates que revelan las cuestiones de paternidad que dividen al mundo de la *mindfulness*.

El creciente número de personas que afirman utilizar las enseñanzas de Kabat-Zinn para hacer valer su legitimidad como instructor de meditación ha desencadenado el establecimiento de pretiles simbólicos y de un proceso de jerarquización. Mientras que hasta 2013 era posible comenzar la instrucción de un grupo después de un ciclo de trabajo práctico, el CFM ha agregado progresivamente etapas y requisitos previos a su plan de estudios. La condición de profesor "calificado" (considerado apto para enseñar) constituye un primer nivel, el segundo es el de profesor "certificado" que autoriza a convertirse en formador. El número de retiros a realizar (de cinco a diez días de silencio) aumenta, la supervisión individual se prolonga. En unos pocos años, el proceso de certificación se hace más tedioso y exigente.[17] La mayoría de quienes se están formando en el CFM tardan tres o cuatro años para concluir los estudios, con un coste muy oneroso (8 500 dólares para ser instructor y 15 000 dólares para ser formador).

Lynn Koerbel, responsable de la formación en el CFM, sitúa a la institución como garante de la cientificidad del protocolo. "A medida que el currículo ha sido retomado por el Registro Nacional de Prácticas Basadas en la Evidencia[18] y que cada vez se hace más investigación, tiene que haber cierto rigor en términos de validez y fidelidad en cuanto a lo que es

[17] En 2018, los criterios de calificación incluían la participación en un ciclo de MBSR; dos residencias de ocho días en medicina integrativa y en práctica docente; dos retiros de cinco a diez días en silencio. La etapa de certificación agregaba la enseñanza de ocho ciclos de MBSR, un título de enseñanza en el campo de la medicina, la educación, el cambio social o las prácticas contemplativas y dos retiros.

[18] Registro establecido por la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias), agencia gubernamental subordinada al U.S. Department of Health (Departamento de Salud de los Estados Unidos).

este programa" (entrevista, 30 de abril de 2015). Registros nacionales e internacionales permiten desde ahora identificar a los profesores "certificados" (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Training Organisations[19], anuario mundial de terapeutas MBCT).

Sin embargo, detrás de esa preocupación por las garantías científicas se esconden fuertes cuestiones económicas junto con luchas estatutarias que han generado acalorados debates. Cuando en 2016, en Francia, la Asociación para el desarrollo de la *mindfulness*[20] (ADM) planteó la posibilidad de limitar su número de miembros a los docentes calificados por el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, excluyendo así otros cursos de formación, desencadenó numerosas reacciones indignadas. Además de estar sujeto a un precio, el acceso a la visibilidad mediante su anuario está condicionado a la formación cursada. Por lo tanto, al dictar normas, la asociación francesa va más allá de su misión oficial de promover la atención plena. Junto al CFM, ésta se erige en instancia de control.

No resulta extraño entonces que instructores europeos encuentren cerradas las puertas de la ADM, que se niega a ratificar sus cursos de formación en capacidades o algunas de sus actividades. Esta postura de exclusividad la descalifica ante un número creciente de formadores francófonos que han optado por liberarse de cualquier alianza, o de candidatos que prefieren otras formaciones.

La preocupación por desarrollar un padrón de enseñanza también se muestra en la comunidad académica. En Gran Bretaña, donde la institucionalización de la meditación *mindfulness* está más avanzada, un grupo de líderes que participan en los tres programas de maestría de Bangor,[21] Oxford[22] y Exeter elaboró en 2012 un manual que enuncia los criterios de elegibilidad para una "buena práctica", el *Minfulness-Based Intervention Teaching Assessment Criteria*[23] (Criterios de Evaluación de la Enseñanza de la

---

[19] Véase https://app. ukmindfulnessnetwork.co.uk, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[20] Véase https://www.association-mindfulness.org, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[21] Véase https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[22] Véase https://www.oxfordmindfulness.org/about-us/courses/omc-masterclasses/, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[23] Véase http://mbitac.bangor.ac.uk/documents/MBITACmanualsummaryandadden-



Intervención Basada en la Atención Plena). El estatus de los autores (universitarios provenientes de prestigiosas instituciones, titulares de un doctorado, a menudo graduados de psicoterapia) contribuyó en gran medida a convertirlo en una referencia internacional. Tales garantías de respetabilidad se alegan sistemáticamente en el mundo de la *mindfulness*, en el que numerosos líderes provienen de prestigiosas universidades. En Francia, son sobre todo las afiliaciones a instituciones hospitalarias y laboratorios de investigación cuya reputación refleja la de los docentes.

Luchas estatutarias

En Francia, el protocolo MBCT fungía como puerta de entrada para quienes deseaban enseñar la meditación *mindfulness*. Unos años más tarde, recibir esta formación se convirtió en una prerrogativa de los profesionales de la salud. Los dos cursos de formación franceses abiertos en 2015 respondieron a la iniciativa de profesionales de la salud formados por Z. Segal y Christophe André,[24] dos garantías determinantes de respetabilidad. A partir de entonces, se introdujo una distinción estatutaria entre los docentes del protocolo MBSR de Kabat Zinn. Si bien muchos de ellos eran profesionales de la salud (médicos generales y especialistas, psicólogos, psicoterapeutas, psiquiatras), otros tenían perfiles muy eclécticos: profesores de yoga, sofrólogos, entrenadores, consultores, dirigentes empresariales, incluso escritores o personas en reconversión profesional.

Existe desde luego una desconfianza mutua entre los profesionales de la salud y los que no pertenecen al mundo médico estrictamente hablando: los primeros perciben la disparidad de los perfiles de los segundos como una falta de profesionalidad, o incluso como una puerta abierta al sectarismo. Frente a esto, los meditadores de larga data temen la apropia-

dums0517.pdf, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[24] Psiquiatra y psicoterapeuta, Ch. André es uno de los pioneros de la introducción del MBCT en la institución hospitalaria francesa. En 2004 inauguró la aplicación del protocolo en uno de los hospitales más reconocidos en cuanto a sus servicios psiquiátricos, el hospital de St. Anne en París. Ocupa un escaño en el ADM y se convierte en mentor para muchos profesionales de la salud. Autor prolífico de libros de vulgarización sobre la meditación *mindfulness*, omnipresente en los medios de comunicación, ha contribuido en gran medida en legitimar científicamente esta práctica y su difusión (véase https://psychoactif.blogspot.com/, consultado el 10 de diciembre de 2020).



ción de la meditación secular como terapia sobre la cual los profesionales de la salud tendrían autoridad.

Las muy distintas vías de formación entre los protocolos MBSR y MBCT no hacen más que profundizar esta polarización. Las etapas multiplicadas para alcanzar el primero suponen una inversión considerable en tiempo y dinero; la formación MBCT se desarrolla según un plan de estudios mucho más corto (cinco días en residencial y una co-facilitación), con la posibilidad de apoyo financiero mediante un programa público francés de "superación profesional continua". En Francia estos diferentes niveles de exigencia han suscitado acusaciones de concesión de privilegios, hechas por candidatos experimentados en la meditación a quienes se les negaron la formación MBCT. En sus esfuerzos por intensificar su plan de estudios de formación, el CFM ha presionado para que se agreguen etapas adicionales en la formación MBCT.[25] Mientras que hasta ese momento se invocaba la formación profesional de los especialistas de la salud como sustituta de la experiencia del retiro, ahora resulta necesaria.

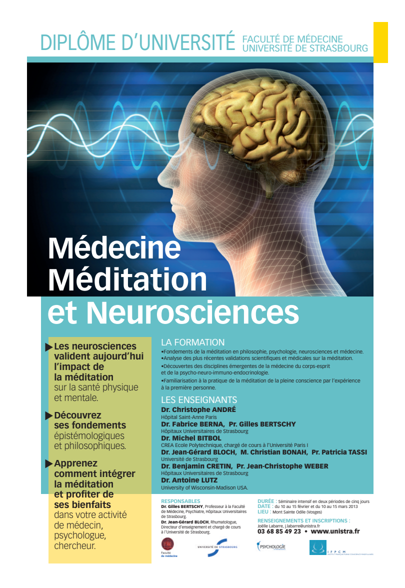
En realidad no todos los profesionales de la salud que enseñan el protocolo cumplen con esos criterios. Antes de entrar en el campo de la psiquiatría, la enseñanza dependía de la cooptación. Muchos docentes codirigieron grupos durante varios años antes de formarse a sí mismos. Su elegibilidad podía verse favorecida por una experiencia intensiva en la práctica corporal, especialmente los retiros de meditación de cualquier tradición o la enseñanza del yoga. Hasta el día de hoy, el estatus de profesional de la salud, y con más razón el de médico psiquiatra, continúa siendo sin embargo una garantía importante de respetabilidad a los ojos de los pacientes.

Los profesionales de la salud pueden además valerse de los títulos universitarios dedicados a la meditación que han surgido estos últimos años en cuatro facultades de medicina francesas,[26] que se suman a una quincena de universidades que en el mundo ofrecen hoy una formación dirigida principalmente a ellos y a los estudiantes de medicina en el contexto de la mejora de la relación terapéutica entre el profesional de la salud y el paciente así

[25] La codirección de dos grupos bajo supervisión y la experiencia de un retiro.

[26] Actualmente hay títulos universitarios en las universidades de Estrasburgo (desde 2013), Pierre et Marie Curie en París 6 (2015, véase https://tinyurl.com/yythop6z, consultado el 10 de diciembre de 2020), Paris-Saclay, Montpellier (2018), Tolosa y Sophia Antipolis en Niza (2017).

como la prevención del *burn-out* en los propios médicos, psiquiatras, etcétera.



No obstante toda esta serie de acciones, aunque la mayoría de los cursos de formación sobre protocolos terapéuticos basados en la meditación *mindfulness* se dirigen en primer término a esa categoría profesional, cada vez se ofrecen más oportunidades a los candidatos procedentes de la acción social, la educación, o incluso sin ninguna restricción. He ahí uno de los efectos perversos del establecimiento de una política de certificación ortodoxa: a medida que las normas de "buenas prácticas" se vuelven más rígidas, los cursos de formación y las prácticas se multiplican. Si bien el estatus de profesional de la salud es una garantía de la respetabilidad de la terapia propuesta, en la práctica un mismo docente puede asumir varios estatus a lo largo de su trayectoria, acumularlos o colaborar con individuos de horizontes diversos: es el caso de Chris, que es a la vez psicoterapeuta, formador en un contexto laico y *profesor de dharma*; es el caso de Karine, fundadora de un centro de meditación secular, docente en el sector empresarial y psiquiatra. La porosidad de las fronteras entre profesionales de la salud y otras categorías es por tanto mucho mayor de lo que dan a entender las luchas estatutarias que impregnan considerablemente los discursos.

El eco de las controversias que han desgarrado el campo de la psicoterapia es inmediatamente perceptible. La polémica que siguió a la enmienda Accoyer de 2003,[27] que reservaba el ejercicio de la psicoterapia a los médicos y psicólogos, puso al descubierto cuestiones similares de legitimidad en cuanto a su definición, método y evaluación polarizadas en torno a la oposición entre el psicoanálisis y la terapia cognitivo-conductual (TCC) (Champion, 2008). En el campo de la *mindfulness*, es la distinción entre la meditación budista y la meditación terapéutica lo que la sustituye. Recordemos aquí que las intervenciones basadas en la meditación *mindfulness*

---

[27] Véase http://psydoc-fr.broca.inserm.fr/bibliothq/sallelec/psychotherapies/amenaccoyer.html, consultado el 10 de diciembre de 2020.

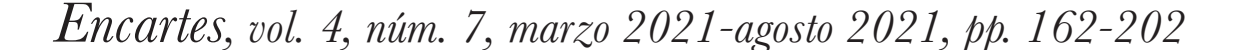
forman parte de la TCC, lo que prolonga y complejiza los debates del campo psicoterapéutico al introducir en ellos una dimensión espiritual, ligada a la herencia budista a la que dicen pertenecer.

Pero mientras que el Estado francés regula ahora el ejercicio de la psicoterapia, las reglas establecidas para la meditación *mindfulness* permanecen hoy en día en manos de los centros de enseñanza. Si bien uno de los retos de una política de certificación internacional es controlar los criterios de cualificación y erigirse en interlocutor privilegiado de los poderes públicos, se puede apostar que una legislación sobre la meditación *mindfulness* desencadenaría debates igualmente acalorados.

Los cursos de formación de los centros de meditación budistas

Los esfuerzos para elaborar una certificación están lejos de limitarse al contexto secular. Los centros históricos de difusión de la meditación *mindfulness* en Estados Unidos que son la Insight Meditation Society en Massachusetts (1976) y el Spirit Rock Meditation Center en la bahía de San Francisco (1985) también se dieron a esta tarea. Decididos a posicionarse en un mercado floreciente, los líderes del budismo moderno no tienen la intención de dejar el monopolio de la formación al ámbito académico y a las instituciones científicas. Los planes de estudio de certificación que ofrecen responden a los perfiles variados de los individuos (sector asistencial, acción social, sector empresarial, etc.) que pasan por sus centros con el objetivo de realizar allí los retiros exigidos.

Spirit Rock[28] propone diferentes niveles de cualificación: el de cofacilitador de grupo de meditación, el de facilitador de pleno derecho llamado *community dharma leader* ("líder de la comunidad *dharma*", dos años), y el de *retreat/dharma teacher* ("maestro de retiro *dharma*", de cuatro a seis años) que permite enseñar en retiros. Esta formación gratuita –en contraste con las demás– se da a cambio de un compromiso de enseñanza en retiros de una duración de diez años, siguiendo el modelo del seminario religioso. Se trata entonces de seguir una vocación. Cabe precisar que en este caso también, el proceso de profesionalización de los "profesores de *dharma*" ocurre después de un periodo (antes de los años 2000) en el que predomi-



[28] Véase https://www.spiritrock.org/community-dharma-leaders, consultado el 10 de diciembre de 2020.









naba la cooptación.

A esta diversificación de la oferta se suman cualificaciones concebidas para un público que pretende trabajar en un contexto laico. El Bodhi College,[29] instituto británico fundado recientemente por pioneros de la difusión del budismo moderno en Gran Bretaña y Estados Unidos en los años 1970, ofrece así retiros a todos aquellos que tienen la intención de enseñar la meditación *mindfulness* en un contexto laico. Combina el estudio de las enseñanzas "originales" de Buda con un "budismo secular" (que se dice pragmático y sin sumisión a una tradición budista), una noción desarrollada por S. Batchelor, maestro budista británico y cofundador del instituto.

Figura emblemática de la difusión del budismo moderno en los Estados Unidos (cofundador de Spirit Rock y de IMS) y doctor en psicología clínica, J. Kornfield goza también de una gran legitimidad, sobre la cual se basa para ofrecer una certificación de dos años[30] muy apreciada por quienes pueden invertir en ello 6 700 dólares, con un título acreditado por el

29 Véase https://bodhi-college.org, consultado el 10 de diciembre de 2020.

30 Véase https://mmtcp.soundstrue.com/, consultado el 10 de diciembre de 2020.

Greater Good Science Center[31] de la Universidad de Berkeley, dedicado a la "ciencia de la *mindfulness*". Legitimándose en ambos campos, el religioso y el científico, su formación capta a los candidatos más adinerados, sin necesidad de compromisos vinculantes como los retiros.

La "ciencia de la *mindfulness*" minada desde el interior

Repolitizar la mindfulness

La reflexividad crítica sobre la exigencia "ética" caracteriza al conjunto de productores de conocimiento sobre la *mindfulness*. Desde mediados de los años 2010, los estudios críticos proliferaron en el mundo académico. El *Handbook for Mindfulness* (Purser *et al.*, 2016), coeditado por Ron Purser, el autor de *MacMindfulness*, es un ejemplo de ese movimiento que reúne a actores de diversas disciplinas: profesionales de la salud, teóricos del budismo, docentes de instituciones escolares e investigadores de estudios religiosos, antropología, historia de la ciencia, ciencias de los medios de comunicación y de la gestión. Esos autores unen sus esfuerzos para denunciar la "*mindfulness* neoliberal" apoyándose en las nociones foucaultianas de biopoder, vigilancia y auto-optimización. Esa crítica a la responsabilización individual del bienestar que contribuye al sufrimiento social (Purser *et al.*, 2016: viii) tiene cierto eco, junto a la de la resiliencia, una noción que también se propagó durante los años 2000 en el campo de la gestión de riesgos, llamando a los individuos a convertirse en actores de su propia seguridad (Quenault, 2015). Aunque lejos de ser unánime,[32] la crítica social de la *mindfulness* se basa, por tanto, en un discurso que se apoya en las ciencias sociales. Lejos de limitarse a la denuncia, los autores aspiran a invertir la tendencia, al posicionarse explícitamente como practicantes. Precisan: "cada uno de los colaboradores de este volumen *se preocupa profundamente* por la difusión y la práctica de la *mindfulness* en la sociedad". Ante la proliferación de los avatares de la meditación *mindfulness*, sus defensores oponen una reflexión sobre sus fundamentos éticos (Stanley *et al.*, 2018).

El paradigma de las ciencias contemplativas

---

[31] Véase https://ggsc.berkeley.edu/who_we_are/about, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[32] Véase (Cook, 2016).



Las críticas a la meditación *mindfulness* son cada vez más manifiestas en las ciencias cognitivas. El naturalismo científico y la retórica neurocentrada que saturan las abundantes investigaciones sobre dicha práctica son ahora ampliamente cuestionados por el campo de las "ciencias contemplativas".

> Hay científicos que con regularidad suben a la tribuna y se erigen contra lo inadecuado de los ensayos aleatorios y la ambigüedad semántica de la meditación *mindfulness*. En contraste con el frenesí de las interpretaciones, los científicos subrayan el carácter balbuciente de la "ciencia de la *mindfulness*".[33] Dos artículos colectivos de estudiosos de institutos de investigación estadounidenses y franceses (INSERM y CNRS) sirven de referencia. Firmado conjuntamente por quince autores, *Mind the Hype* sintetiza bien ese ímpetu en la lucha contra las inexactitudes de la ciencia de la *mindfulness* y la demanda de una renovación epistemológica (Dahl *et al*., 2015; Van Dam *et al*., 2018).[34]

La institución emblemática de las ciencias contemplativas, el Mind and Life Institute,[35] fue creado en 1987 gracias al impulso del Dalai Lama, de A. Engle, abogado y empresario, y del neurocientífico F. Varela (CNRS). La serie de diálogos anuales que lanzaron en Dharamsala, en la India, abogaba por extender las fronteras de la investigación científica de la mente a la experiencia meditativa y al budismo. Varela contribuyó al desarrollo de la "neurofenomenología" como alternativa al paradigma del sujeto cerebral –la ideología del *brainhood* (Vidal, 2009)– que favoreció la proclamación de la "década del cerebro" por G.W. Bush en 1990. Los investiga-

[33] Véase el numero especial de *American Psychologist* (2015) y los simposios "Perspectives on Mindfulness: the Complex Role of Scientific Research", UC-Davis, mayo de 2015; International Symposium on Contemplative Research, Mind and Life Institute, San Diego, 2016; "Putting the Buddhism/Science Dialogue on a New Footing", Summer Institute, Berkeley, julio de 2017.

[34] Véase Niraka (2019, 28 de octubre). *Mindfulness: Una mirada crítica, desde la ciencia -Clifford Saron* [video]. Disponible en https://youtu.be/FezZhHjcCl4, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[35] Véase https://www.mindandlife.org, consultado el 10 de diciembre de 2020.

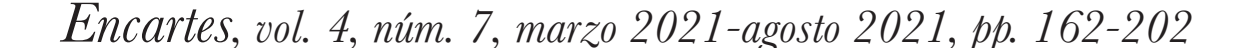
dores de las ciencias contemplativas reivindican el legado de Varela[36] –de quien varios fueron alumnos o colegas, considerado como un visionario– y de los diálogos de Dharamsala.

Algunas críticas se refieren a los efectos secundarios de la práctica (crisis de pánico, depresión, alucinaciones) en estudios patrocinados por el National Institute of Health (Instituto Nacional de Salud), después de informes gubernamentales que subrayan las zonas ciegas de los ensayos clínicos (citado en Van Dam: 11). Las intervenciones basadas en la meditación *mindfulness* pueden efectivamente exacerbar síntomas preexistentes en el contexto de una práctica asidua como los retiros, o incluso intentar hacerlos surgir como parte de un enfoque preventivo y no curativo. Lo que está en juego entonces no es la existencia de efectos secundarios, sino más bien su gestión. Podemos incluso preguntarnos de qué manera son específicos a la meditación y cómo pueden ser directamente atribuibles a ella. La acumulación de escándalos sanitarios causados por la comercialización de medicamentos responsables de patologías graves también contribuye a relativizar el riesgo que se corre. La preocupación de los propios productores de conocimiento por señalarlos, ¿no estaría acaso relacionada con un proyecto de mayor envergadura que va más allá de sus aplicaciones clínicas?

El filósofo E. Thompson, por su parte, se distancia de una perspectiva neurocognitiva para poner énfasis en el papel del cuerpo y del entorno social y cultural en lo que él define como una ciencia cognitiva encarnada.[37] Al admitir su propia responsabilidad en la expansión de una visión neurocentrada, en el Congreso Internacional de Ciencias Contemplativas denuncia el trillado tema de la plasticidad cerebral: "Tenemos que dejar de repetir el mantra sin sentido de que la atención plena cambia el cerebro. ¡Cualquier cosa que hagas te cambia el cerebro!" (Thompson, 2017: 49). Al defender un enfoque de la meditación *mindfulness* como acción situada, hace un llamamiento a las ciencias sociales. Una perspectiva que conduce a interrogarse sobre su especificidad con respecto a otros tipos de meditación, o a otras prácticas corporales (relajación, yoga, prác-

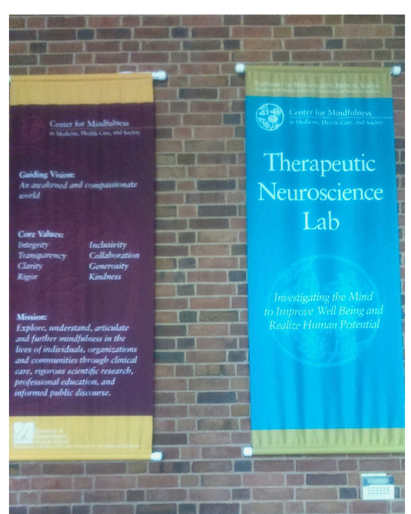
[36] Véase https://nirakara.org/curso-presencial/varela-international-symposium-explorando-el-territorio-de-la-consciencia/, consultado el 10 de diciembre de 2020.

[37] Llamada "cognición 4E" por las iniciales en inglés de *embodied, embedded, extended, enactive*, es decir, corporeizada o encarnada, embebida, extendida y "enactiva".



ticas deportivas y artísticas; Rosenkranz, 2015). El enfoque en la medición neurocientífica de la *mindfulness* crea una serie de ángulos muertos (el papel de su frecuencia, la relación con el instructor, el marco de la práctica y las variaciones interindividuales) que lleva a prescribir herramientas alternativas antes y después del protocolo, en cuadernos de bitácora, y mediante testimonios familiares. La medición cuantificable de los efectos de la meditación se une así a un enfoque fenomenológico que defiende la necesidad de descripciones "en primera persona" para aprehender la experiencia subjetiva de los practicantes (Petitmengin *et al.*, 2017).

En términos más generales, el llamamiento a la renovación epistemológica de la "ciencia de la *mindfulness*" forma parte de las divisiones dentro de las ciencias cognitivas y en las relaciones de fuerza con las ciencias sociales (Chamak, 2004) que revelan una "política del conocimiento" (Cabane y Revet, 2015). Los enfoques integrativos abordados con anterioridad se enfrentan al reduccionismo naturalista que convierte al cerebro en la clave para comprender las enfermedades mentales y el comportamiento social.[38]



Finalmente, el enfoque de las ciencias contemplativas defiende la alianza sinérgica de las ciencias experimentales y las prácticas contemplativas como herramientas de investigación científica. En esto, parecen situarse dentro de los esfuerzos realizados desde finales del siglo XIX para elaborar "una ciencia budista" al proponer "una ciencia alternativa inequívocamente benévola", en un legado característico de los nuevos movimientos religiosos (McMahan, 2011: 138; Zeller, 2011). Las nociones de compasión, altruismo y empatía son parte integrante de esa reflexión. *Visions of compassion* (Davidson y Harrin-

[38] El programa interdisciplinario de "las neurociencias sociales" pretende así ofrecer legitimidad a las ciencias sociales tachadas de inmadurez científica (Ehrenberg, 2008; Feuerhahn y Mandressi, 2011: 1)

gton, 2002) recoge los intercambios organizados bajo la égida del Mind & Life Institute entre el Dalai Lama, universitarios occidentales y monjes tibetanos sobre los efectos de esas nociones en el comportamiento social. Siguiendo los pasos de Varela, el filósofo de la mente M. Bitbol (CNRS) considera la compasión como "un fin ético y un medio de conocimiento" que abren las prácticas meditativas (Bitbol, 2014: 172).

Al cuestionar la neutralidad del llamado conocimiento científico occidental y abogar por un diálogo con el budismo, las ciencias contemplativas se encuentran inmersas en una reflexión antropológica sobre las fronteras porosas entre creencia y conocimiento, adoptando una mirada simétrica de esos campos de acción (Bazin, 2008: 402). Pero mientras que éstas se apoyan ampliamente en la perspectiva crítica de los estudios religiosos constitutivos de ese campo, la contextualización histórica, cultural y social que reclaman no se traduce en recurrir de manera similar a la antropología y la sociología. A estas últimas les cuesta abrirse camino mediante financiamientos o grupos de investigación, aun cuando la antropología de la ciencia, que surgió al mismo tiempo que las ciencias contemplativas, interroga ella misma a la "ciencia occidental" y "al reino inmutable de la causalidad científica" (Tresch, 2004: 53). El concepto de "epistemología del sur", propuesto por B. de Sousa Santos, propone así ampliar las fronteras del conocimiento. Se basa en una ecología del saber fundamentada en la exploración de prácticas científicas alternativas, la interdependencia de los conocimientos científicos y no científicos y el debate epistemológico entre todo tipo de saber, abogando por un uso contrahegemónico de la ciencia moderna (Santos, 2011).

Cabe precisar que los investigadores más activos de ese campo proceden de la generación de la contracultura de los años 1960 que se relacionaron con pioneros de la difusión del budismo moderno y de la meditación *mindfulness* en los años 1970 y estudiaron a su lado. Testigos y actores de una búsqueda espiritual como jóvenes adultos y luego de un diálogo entre ciencia y budismo en el que han trabajado a lo largo de toda su carrera, realizan sus mayores esfuerzos para extraer a la meditación de lo que ellos perciben como un abismo.

Así, las ciencias contemplativas parecen ser indisociables de la práctica personal. La triple postura de Varela como investigador, filósofo y meditador, es en ese sentido ejemplar. Para algunos, esta implicación conjuga posicionamientos ambivalentes: una carrera dedicada a los mecanismos neurocognitivos del entrenamiento atencional y al potencial de la



meditación con el gran respaldo de proyectos científicos abundantemente financiados;[39] una preocupación por alterar las certezas de la ciencia de la *mindfulness* que lleva a relativizar o incluso descalificar los datos cuantificables. En situaciones específicas (entrevistas con periodistas, discusiones con el público en simposios universitarios), los interlocutores más ávidos de pruebas son así remitidos a la importancia de otros factores (como el dispositivo del retiro). Sólo teniendo en cuenta la variedad de contextos de interacción es posible no encasillar a los actores en la condición de aliado o detractor, al permitir apreciar los desafíos de esta multiplicidad de posicionamientos.

Conclusión

Pienso en un ecosistema, que es diverso y resiliente. Cuando la enfermedad llega al ecosistema, si es homogénea, todo se elimina.
Entrevista, Matthew, Boston, 26 de julio de 2017

Ante lo que consideran como derivas de la mercantilización de la meditacion *mindfulness*, todos los productores de conocimiento sobre esta práctica trabajan en la construcción de un *ethos* científico que se nutre de una ética polisémica con el objetivo de "hacerse uno" como campo científico por derecho propio. Más allá de una rivalidad entre las racionalidades científica y religiosa, el mundo de la *mindfulness* está compuesto por actores heterogéneos cuyos estatus, lejos de oponerse, se superponen más bien. Muchos se sitúan en el cruce entre esos dos campos de la práctica y el conocimiento, movilizados de manera alternativa o simultánea. El compromiso en una etnografía de los diferentes circuitos y puntos de encuentro que componen este mundo es indispensable para mostrar los intersticios que emergen entre esas racionalidades. En la elaboración de las fronteras de ese campo, la política de certificación constituye una cuestión central. Somete la definición, el método y el ejercicio de la meditación *mindfulness* a un conjunto de normas que son tanto más debatibles cuanto que la condición de docente sella el compromiso con la práctica.

---

[39] Como el *Shamata Project*, que analiza los efectos de la meditación intensiva. Véase https://saronlab.ucdavis.edu/shamatha-project.html, consultado el 10 de diciembre de 2020.

Las disensiones sobre las condiciones del ejercicio y la transmisión de la meditación *mindfulness*, su evaluación, sus fundamentos científicos y sus aplicaciones reflejan la dinámica reflexiva implicada. Mediante la metáfora del ecosistema que él lleva al mundo de la *mindfulness* y a las controversias que lo animan, Matthew, quien participó en un curso de formación para la enseñanza de la meditación en la Insight Meditation Society para convertirse en "profesor de *dharma*", subraya una perspectiva universalista que alegan ampliamente numerosos productores de conocimiento sobre esta práctica. Él considera las controversias como una de las condiciones para la viabilidad de este mundo.

Al abogar por una renovación epistemológica de las investigaciones sobre la *mindfulness*, las ciencias contemplativas defienden la fecundidad del diálogo entre las ciencias experimentales y las prácticas contemplativas como herramientas de investigación científica. Trabajan por un discurso sobre lo universal que se nutre de un pensamiento moral modelado por una "ética budista". Los marcos de expresión de esta dinámica reflexiva –crucial en el campo de los rituales seculares o religiosos (Gobin y Vanhoenacker, 2016)– son un preámbulo indispensable para comprender la eficacia ritual de las formaciones y los retiros mencionados en el apartado etnográfico al principio del artículo. Las controversias que destacan aparecen así inherentes al posicionamiento múltiple de los actores y al surgimiento de un campo específico.

Bibliografía

Altglas, Veronique y Matthew Wood (2019). *Bringing Back the Social into the Sociology of Religion: Critical Approaches.* Chicago: Haymarket Books. https://doi.org/10.1163/9789004368798

Bazin, Jean (2008). *Des clous dans la Joconde: l'anthropologie autrement*. Tolosa: Anacharsis.

Bitbol, Michel (2014). *La conscience a-t-elle une origine? Des neurosciences à la pleine conscience, une nouvelle approche de l'esprit*. París: Flammarion.

Bordes, Mariana. (2015). "Esto de alternativo no tiene nada. La construcción de la razonabilidad del uso de una medicina no convencional desde la perspectiva de sus usuarios en Buenos Aires, Argentina".



Physis: Revista de Saúde Coletiva, vol. 25, núm. 4, pp. 1229-1249. https://doi.org/10.1590/S0103-73312015000400010

Bordes, Mariana y Mercedes Sáizar (2018). "De esto mejor ni hablar: omisiones y reformulaciones de lo sagrado por parte de terapeutas alternativos que trabajan en contextos hospitalarios". *Sociedad y Religión:* vol. 28, núm. 50, pp. 161-182. Recuperado de http://www.ceil-conicet.gov.ar/ojs/index.php/sociedadyreligion/article/view/444/285, consultado el 11 de diciembre de 2020.

Bourdieu, Pierre (2007). *Science de la science et réflexivité: Cours du Collège de France 2000-2001*. París: Raisons d'agir.

Braun, Erik (2013). *The Birth of Insight: Meditation, Modern Buddhism, and the Burmese Monk Ledi Sayadaw*. Chicago: The University of Chicago Press. https://doi.org/10.7208/chicago/9780226000947.001.0001

Cabane, Lydie y Sandrine Revet (2015). "La cause des catastrophes". *Politix*, núm. 111, pp. 47–67. https://doi.org/10.3917/pox.111.0047

Chamak, Brigitte (2004). "Les sciences cognitives en France". *La Revue pour l'Histoire du CNRS*, núm. 101. https://doi.org/10.4000/histoire-cnrs.583

Champion, Françoise (2013). "Introduction. Des relations entre 'religieux' et 'psy'". *Archives de Sciences Sociales des Religions*, vol. 58, núm. 163, pp. 9–15. https://doi.org/10.4000/assr.25196

— (2008). *Psychothérapie et Société*. París: Armand Colin.

Cook, Joanna (2016). "Mindful in Westminster The Politics of Meditation and the Limits of Neoliberal Critique". *HAU: Journal of Ethnographic Theory*, vol. 6, núm. 1, pp. 141-161. https://doi.org/10.14318/hau6.1.011

Crane, Rebeca (2017). "Implementing Mindfulness in the Mainstream: Making the Path by Walking It". *Mindfulness*, vol. 8, núm. 3, pp. 585-594. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0632-7

Crane, Rebecca *et al*. (2016). "What Defines Mindfulness-Based Programs? The Warp and the Weft". *Psychological Medicine*, vol. 47, núm. 6, pp. 1-10. https://doi.org/10.1017/S0033291716003317

Cruz Esquivel, Juan y Rodrigo Toniol (2018). "La presencia de la religión en el espacio público latinoamericano. Apuntes para la discusión". *Social Compass*, vol. 65, núm. 4, pp. 467-485. https://doi.org/10.1177/0037768618792811

Dahl, Cortland. J., Antoine Lutz y Richard J. Davidson (2015). "Recons-



tructing and Deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in Meditation Practice". *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 19, núm. 9, pp. 515-523. https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001

Davidson, Richard. J. y Anne Harrington (ed.) (2002). *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. Nueva York: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195130430.001.0001

Davidson, Richard J. y Sona Dimidjian, (2015). "The Emergence of Mindfulness in Basic and Clinical Psychological Science" *American Psychologist*, vol. 70, núm. especial 7.

Dreyfus, Georges (2011). "Is Mindfulness Present-centred and Non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness". *Contemporary Buddhism*, vol. 12, núm. 1, pp. 41-54. https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564815

Drougge, Per (2016). "Notes Toward a Coming Backlash", en Ronald E. Purser, David Forbes y Adam Burke (ed.), *Handbook of Mindfulness.* Nueva York: Springer, pp. 167-179. https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4_12

Dunne, John. D. (2015). "Buddhist Styles of Mindfulness: A Heuristic Approach". *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Nueva York: Springer, pp. 251-270. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_18

Durisch, Nicole, I. Rossi y J. Stolz (ed.) (2007). *Quêtes de santé: Entre soins médicaux et guérisons spirituelles*. Ginebra: Labor et Fides.

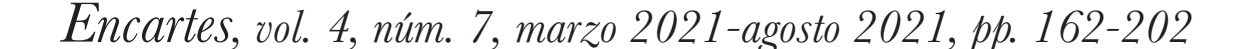
Ehrenberg, Alain (2008). "Le cerveau social". *Esprit*, vol. enero, núm. 1, pp. 79-103. https://doi.org/10.3917/espri.0801.0079

Fadlon, Judith (2017). "Meridians, Chakras and Psycho-Neuro-Immunology: The Dematerializing Body and the Domestication of Alternative Medicine". *Body & Society,* vol. 10, núm. 4, pp. 69-86. https://doi.org/10.1177/1357034X04047856

Feuerhahn, Wolf y Rafael Mandressi (2011). "Les "neurosciences sociales": Historicité d'un programme". *Revue d'Histoire des Sciences Humaines*, vol .2, núm. 25, pp. 3-6. https://doi.org/10.3917/rhsh.025.0003

Feldman, Christina y Willem Kuyken (2019). *Mindfulness: Ancient Wisdom Meets Modern Psychology*. Nueva York : The Guilford Press.

Garnoussi, Nadia (2013). "Des glissements du spirituel au 'psy'. Entre quête de sens et quête de santé dans le contexte de la sécularisation






avancée". *Archives de sciences sociales des religions*, núm. 163, pp. 63-82. https://doi.org/10.4000/assr.25233

— (2011). "Le *Mindfulness* ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle: des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale". *Sociologie*, vol. 2, núm. 3, pp. 259-275. https://doi.org/10.3917/socio.023.0259

Gieryn, Thomas F. (1983). "Boundary-Work and the Demarcation of Science from Non-Science: Strains and Interests in Professional Ideologies of Scientists". *American Sociological Review*, vol. 48, núm. 6, pp. 781-795.https://doi.org/10.2307/2095325

Gobin, Emma y Maxime Vanhoenacker (2016). "Innovation rituelle et réflexivité. Retours aux rituels: une introduction". *Ethnographiques.org*, núm. 33. Recuperado de http://www.ethnographiques.org/2016/Gobin-Vanhoenacker, consultado el 11 de diciembre de 2020.

Eisenstadt, Shmuel (2000). *Multiple Modernities*. New Jersey: Transaction Pub.

Kabat-Zinn, Jon (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Nueva York: Bantam Books.

Kirmayer, Laurence J. (2015). "Mindfulness in cultural context". *Transcultural Psychiatry*, vol. 52, núm. 4, pp. 447–469. https://doi.org/10.1177/1363461515598949

Kripal, Jeffrey. J. (2008). *Esalen: America and the Religion of No Religion*. Chicago: University of Chicago Press. https://doi.org/10.7208/chicago/9780226453712.001.0001

Liénard, Yasmine (2017, 9 de octubre). "Des questionnements sur la pleine conscience". *Pleine Conscience*. Recuperado de https://www.pleine-conscience.fr/2017/10/09/questionnements-pleine-conscience/, consultado el 10 de diciembre de 2020.

Luca, Nathalie *et al*. (2019). "Introduction. Les techniques du croire et du faire-croire". *Archives de sciences sociales des religions*, núm. 187, pp. 11-25. https://doi.org/10.4000/assr.45885

Magnani, José G. (1999). "O circuito neo-esotérico na cidade de São Paulo", en María Carozzi (org.), *A Nova Era no Mercosur*. Petrópolis: Vozes, pp. 27-46.

Mancini, Silvia (2006). *La fabrication du psychisme: pratiques rituelles au carrefour des sciences humaines et des sciences de la vie*. París: La Découverte.

McMahan, David (2017). "Buddhism, Meditation, and Global Secularis-

ms". *Journal of Global Buddhism*, vol. 18, pp. 112-128.

— (2011). "Buddhism as the "Religion of Science": From Colonial Ceylon to the Laboratories of Harvard", en Jim R. Lewis y Olav Hammer (ed.), *Handbook of Religion and the Authority of Science*, pp. 115-140. https://doi.org/10.1163/ej.9789004187917.i-924.38

McMahan, David. L. y Erik Braun (ed.) (2017). *Meditation, Buddhism, and Science*. Nueva York: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780190495794.001.0001

Monteiro, Lynette M., Frank Musten y Jane Compson (2015). "Traditional and Contemporary Mindfulness: Finding the Middle Path in the Tangle of Concerns". *Mindfulness*, vol.6, núm.1, pp. 1-13. https://doi.org/10.1007/s12671-014-0301-7

Niraka (2019, 28 de octubre). *Mindfulness: una mirada crítica, desde la ciencia - Clifford Saron* [video]. Recuperado de https://youtu.be/FezZhHjcCl4, consultado el 10 de diciembre de 2020.

The Onion (2017,13 de octubre). "Historians Discover Meditation Spread from Ancient China by Annoying Monk Who Wouldn't Shut Up About How It Changed His Life". *The Oninon*. Recuperado de https://www.theonion.com/historians-discover-meditation-spread-from-ancient-chin-1819580402, consultado el 11 de diciembre de 2020.

Orain-Pelissolo, Stephany (2018). Étreindre votre douleur, éteindre votre souffrance: la thérapie basée sur la pleine conscience. París: Odile Jacob.

Pestre, Dominique (2007). "L'analyse de controverses dans l'étude des sciences depuis trente ans". *Mille neuf cents. Revue d'histoire intellectuelle*, vol. 1, núm. 25, pp. 29–43. https://doi.org/10.3917/mnc.025.0029

Petitmengin, Claire *et al*. (2017). "What Is It Like to Meditate?: Methods and Issues for a Micro-phenomenological Description of Meditative Experience". *Journal of Consciousness Studies*, vol. 24, núm. 5–6, pp. 170-198.

Purser, Ronald. E., David Forbes y Adam Burke (2016). *Handbook of Mindfulness*. Nueva York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-44019-4

Quenault, Béatrice (2015). "De Hyōgo à Sendai, la résilience comme im-





pératif d'adaptation aux risques de catastrophe: Nouvelle valeur universelle ou gouvernement par la catastrophe ?" *Développement Durable et Territoires*, vol. 6, núm. 3. https://doi.org/10.4000/developpementdurable.11010

Rosenbaum, Robert (2016). "Mindfulness Myths. Fantasies and Facts", en Robert Rosenbaum y Barry Magid, *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen perspectives*. Somerville: Wisdom, pp. 53-68.

— y Barry Magid (eds.) (2016). *What's Wrong with Mindfulness (and What Isn't): Zen perspectives.* Somerville: Wisdom.

Rosenkranz, Melissa (2015, 21 de mayo). "After Active Controls in Meditation Studies: Where's the Beef?", en *Perspectives on Mindfulness: the Complex Role of Scientific Research*. Conferencia realizada en UC Davis Center for Mind and Brain, California, Estados Unidos.

Santos, Boaventura de Sousa (2011). "Épistemologies du Sud". *Études Rurales*, núm. 187, pp. 21-50. https://doi.org/10.4000/etudesrurales.9351

Segal, Zindel V., John D. Teasdale y Mark G. Williams (2016). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression: Prévenir la rechute*. París: De Boeck Supérieur.

Sharf, Robert. H. (2015). "Is Mindfulness Buddhist? (And Why it Matters)". *Transcultural Psychiatry*, vol. 52, núm. 4, pp. 470–484. https://doi.org/10.1177/1363461514557561

Stanley, Steven, Ronald. E. Purser y Nirbhay Singh (2018). *Handbook of Ethical Foundations of Mindfulness*. Nueva York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-76538-9

Spirit Rock (s.f.). "Community Dharma Leaders Program (CDL6)". *Spirit Rock Insight Meditation Center.* Recuperado de https://www.spiritrock.org/community-dharma-leaders, consultado el 10 de diciembre de 2020.

Thompson, Evan (2017). "Looping Effects and the Cognitive Science of Mindfulness Meditation", en David. L. McMahan y Erik Braun (ed.), *Meditation, Buddhism, and science*. Nueva York: Oxford University Press, pp. 47-61. https://doi.org/10.1093/oso/9780190495794.003.0003

Torre, Renée de la, Cristina Guttiérez Zúñiga y Nahayeilli Juárez Huet (ed.) (2016). *New Age in Latin America: Popular Variations and Ethnic Appropriation*. Leiden y Boston: Brill.

Tresch, John (2004). "La science mise a nu (par ses ethnographes, même)". *Critique : revue générale des publications françaises et étrangères.*, núm.680, pp. 52-65. https://doi.org/10.3917/criti.680.0052

Van Dam, Nicholas. T. *et al.* (2018). "Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation". *Perspectives on Psychological Science*, vol. 13, núm. 1, pp. 36-61. https://doi.org/10.1177/1745691617709589

Van Gordon, William, Edo Shonin y Mark. D. Griffiths (2015). "Towards a Second Generation of Mindfulness-Based Interventions". *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, vol. 49, núm. 7, pp. 591-592. https://doi.org/10.1177/0004867415577437

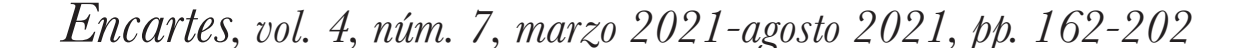
Vidal, Fernando (2009). "Brainhood, anthropological figure of modernity". *History of the Human Sciences*, vol. 22, núm. 1, pp. 5-36. https://doi.org/10.1177/0952695108099133

Viotti, Nicolás (2011). "La literatura sobre las nuevas religiosidades en las clases medias urbanas. Una mirada desde Argentina". *Revista Cultura y Religión*, vol. 5, núm. 1, pp. 4-17. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3713771, consultado el 11 de diciembre de 2020.

Zeller, Benjamin. E. (2011). "New Religious Movements and Science". *Nova Religio*, vol. 14, núm. 4, pp. 4-10. https://doi.org/10.1525/nr.2011.14.4.4

Sara Le Menestrel es antropóloga cultural e investigadora en el CNRS. Dentro del campo de la antropología de la música, sus intereses de investigación incluyen la construcción y la negociación de la diferencia en Luisiana. En 2015 publicó *Negotiating Difference: Categories, Stereotypes and Identiations in French Louisiana Music* (Universidad de Mississippi). Entre 2007 y 2012, coordinó el proyecto financiado a nivel nacional "Musiques, danses et mondialisation: circulations, mutations, pouvoir", que dio lugar a un libro escrito en equipo, *Des vies en musique. Parcours d'artistes, mobilités, transformations*, que será publicado en 2020 en inglés por Routledge.

Desde 2005, ha ampliado sus intereses de investigación a la an-





tropología de la catástrofe en la Luisiana post-Katrina y -Rita. Desde 2015, inició una etnografía de la meditación *mindfulness* centrada en la atención sanitaria en Francia y Estados Unidos.